

## ● 所蔵資料の紹介 ●



『よかれと思ってやったのに一男たちの「失敬学」入門』  
清田 隆之 著  
晶文社 2019年



『ほどよい距離でつきあえるこじれないNOの伝え方』  
八巻 香織 著  
太郎次郎社エディタス 2020年



『新版 自分でできるカウンセリング』  
川喜田 好恵 著  
創元社 2010年



DVD  
『セクハラがなくなる話し方・接し方』  
平木 典子 監修  
日経BP 日本経済新聞出版 2006年

## ● 事業の紹介 ●

### 【女性のための相談室】

- 電話相談：0798-64-9499  
一人30分程度  
月・木曜日 10:00~12:00/13:00~16:00
- 面接相談：要予約/一人50分  
月・火・水・木・土曜日 10:00~16:30
- 法律相談：要予約/一人30分  
第3金曜日 14:00~17:00
- 女性のためのチャレンジ相談  
再就職・起業・資格取得や地域貢献の実現に向けたアドバイスなど、キャリアコンサルタントによる相談：要予約/一人50分  
第2水曜日 9:30~12:30  
■予約電話：0798-64-9498  
月~土曜日 9:00~17:15  
(休日・12月29日~1月3日は除く)  
■託児あり

### 【性的マイノリティ相談】

詳細は西宮市ホームページをご覧ください。



### 【図書・資料コーナー】

男女共同参画に関する図書・雑誌・コミック・DVDの貸出/情報相談

### 【講座・イベント】

様々な講座やイベントを行っています。市政ニュースや市ホームページでの告知、公共施設でもチラシ配布しています。インターネットでも申込みます。

■託児あり

●FacebookとX (旧Twitter) でも情報発信しています!



## コミュニケーションと人間関係

### 「頼む」と「断る」どっちが苦手ですか

発行：西宮市男女共同参画センターウェブ  
〒663-8204 西宮市高松町4-8プレラにしのみや4F  
TEL：0798-64-9495 FAX：0798-64-9496

発行日：令和6(2024)年3月  
イラスト：天野勢津子

ウェブのホームページ




## コミュニケーションと人間関係



# 頼むと断る どっちが苦手ですか

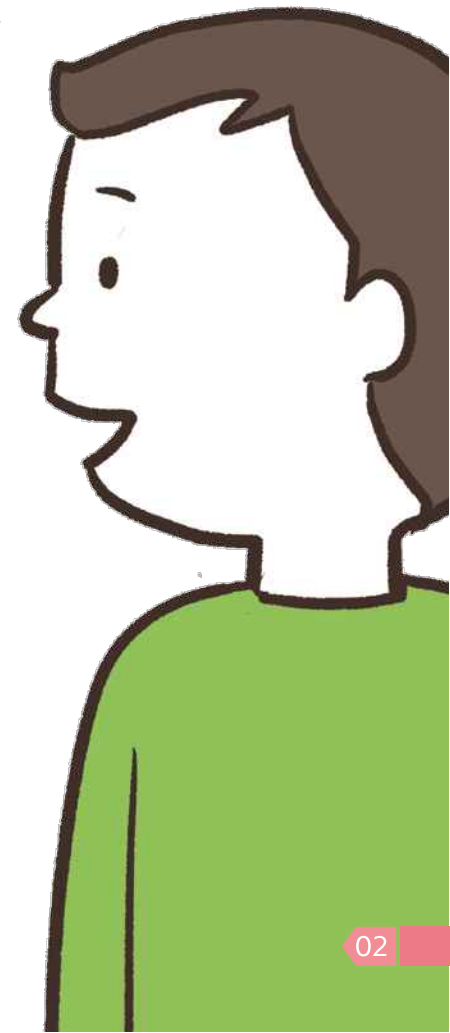


西宮市



生活の中で他者と関わってれば  
頼んだり・頼まれたり 断ったり・断られたり  
そんな経験を、誰もが一度はしたことがあるはず。

「頼む」と「断る」  
単純なことのはずなのに  
それ自体を負担に感じたり  
難しいとか厄介だとか思ってしまう…



相手のことばかり考えて  
自分の気持ちに目を背けているから？

他者とそういう関わり方をしないほうが楽だから？

関係性や内容によって難易度は変わるでしょうが  
もっと気楽に「頼む」と「断る」ができれば  
相手との関係がより良くなるかもしれません…

少し立ち止まって  
コミュニケーションと人間関係から  
考えてみませんか？

# 「断る力」を身につけることも大事だけれど

きよ た たか ゆき  
清田 隆之

文筆業、恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表

「恋愛とジェンダー」をテーマに様々な媒体で執筆。著書に『さよなら、俺たち』『自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見えた生きづらさと男らしさのこと』などがある。

## 心の舌打ちが聞こえる

昔から私は、「断る」という行為がとても苦手です。不快な思いをさせてしまうんじゃないか、心の舌打ちが聞こえるような気がする、ガッカリさせたくない、嫌われたらどうしよう……。そんなことが気がかりで、どうにか自分を断らない方向へ持っていこうとする癖が正直あります。飲み会の誘い、仕事の依頼、ちょっとした頼まれごと。店員さんにオススメされたものを断るのも苦手で、気軽に試着や試食をできないのも悩みどころです。

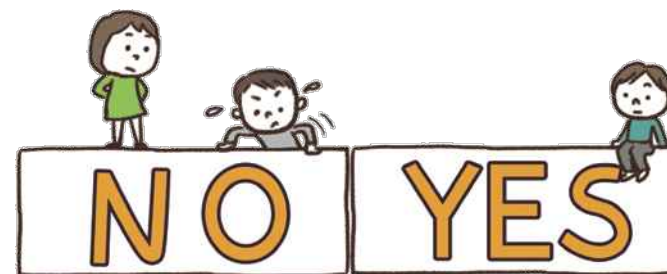


また同様に、「断られる」にも少なからぬ恐怖心を抱いています。相手がよほど仲良い人だとか、相手にも確かなメリットがあると確信できる場合とかでないと、何かを頼んだり、何かに誘ったりすることがなかなかできません。「ダメで元々」みたいなマインドはおよそ持てる気がしないし、誰かに誘いの連絡をした際は、返信が来るまでずっと「ウザがられたのでは」「負担をかけてしまったのでは」という思いに囚われたり……。そんな経験、みなさんにもありませんか？

## 断りづらさにまつわる共通体験

私は普段、恋バナ収集ユニット「桃山商事」の一員として様々な失恋体験や恋愛相談に耳を傾け、そこから見える「恋愛とジェンダー」の問題をコラムやラジオで発信しています。「断る」「断られる」をめぐる問題は我々が見聞きする話の中にもしばしば登場し、過去に配信番組でも「断る力」というテーマで取り上げたことがありました。

例えば食事をごちそうしてもらった人からの、二軒目の誘い。気乗りしないときに



来た、彼氏からの性行為の誘い。会社の上司から来た、仕事なのかプライベートなのか判断が難しい飲み会の誘い。そういったエピソードが女性たちから多々寄せられたほか、男性たちからも「飲み会で先輩から一気飲みを命じられて断れなかった」「クライアントから毎週末のようにゴルフに誘われるのが苦痛」「男友達が集まると下ネタトークに巻き込まれるのが苦手」といった体験談が集まりました。

相手を嫌な気分にしたらどうしよう、仕事や人間関係で不利になるのではないかと、だったら我慢して受け入れたほうが得策かも……。断りづらさにまつわるエピソードからは、そのような共通体験が浮かび上がってきました。

## 断りやすい空気を作っていく

こうなるともう、単に「自信がない」とか「勇気がない」という自己責任論で片づけられるのではなく、そこに働く「力関係の不均衡」を合わせて考えないと読み解けない問題になってきますよね。

彼氏からの誘いに断りづらさを感じていた女性は「拒否すると不機嫌になられることが怖い」と語っていましたが、そこには間違いなく「体格差」を背景にした恐怖が絡んでいるはず。また、上司やクライアントからの誘いには「権力勾配」が関与しているはずだし、ホモソーシャル<sup>(※1)</sup>な関係性の中で発生する同調圧力にも、集団内の「ヒエラルキー」が見えない力学として働いている可能性が高い。

誘われる側が「断る力」を身につけることはもちろん大事だけれど、誘う側も、強要や圧力にならないよう断りやすい空気や状況を作っていくことが重要ではないか——というのが、様々なエピソードを通じて見えてきた私なりの考えです。ジェンダー格差、ハラスメント、性的同意、心理的安全性<sup>(※2)</sup>、ホモソーシャル、バウンダリー（境界線）<sup>(※3)</sup>など、様々な課題が議論されている現代にあって、「断る」「断られる」について考えることは、そういった諸々——突き詰めれば人権の問題につながる話ではないかと思うのです。

※1ホモソーシャル：「男同士の結びつき」を意味する言葉。暴力的・性差別的なノリで盛り上がることも多い

※2心理的安全性：自分の考えや気持ちを組織のメンバーに対して安心して発言できる状態のこと

※3バウンダリー：自他の境界線。OKなこととNGなことを分けるときの線引きという意味で使われる



西宮市民に聞いてみました！

## 身近な相手との依頼や誘い あなたなら…

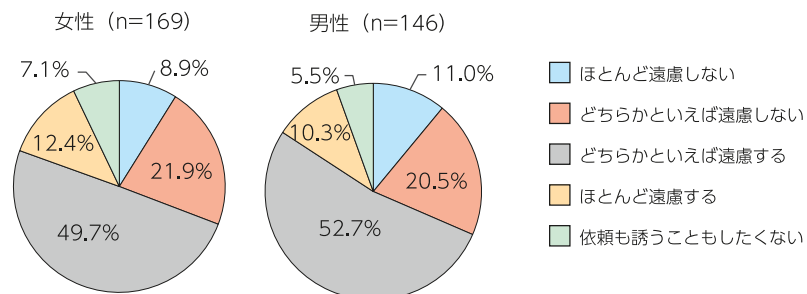
身近な相手（職場を除く）との依頼や誘いについてのアンケート調査を、以下のように行いました。ご協力いただいた方々には、お礼申し上げます。

### 市政モニター調査（2023年11月実施／回答317人）

内訳(人)	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
女性	2	19	35	42	38	21	7	5	169
男性	1	7	20	24	37	25	20	12	146
その他	0	0	0	1	0	1	0	0	2
合計	3	26	55	67	75	47	27	17	317

※性別が「その他」の回答者は2人と少ないため、以下の分析は男女で行いました。

### Q1. 身近な相手にあなたから依頼する・誘うことに、遠慮（抵抗感）がありますか。



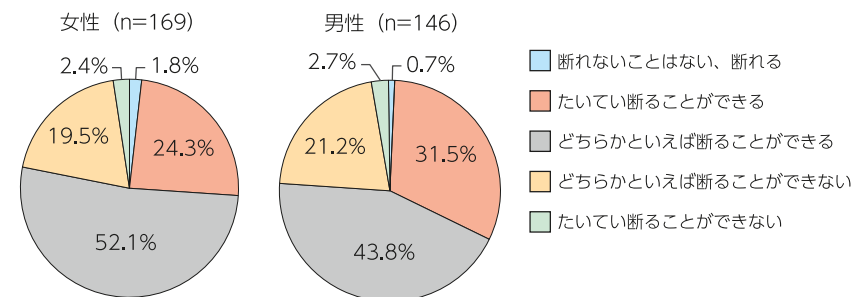
### Q2. 依頼や誘いを身近な相手から断られたとき、どのような『気持ち』になることが多いですか。＜最大3つまで回答可＞

女性	順位	男性
仕方ない（あきらめ）：56.8%	第1位	仕方ない（あきらめ）：71.2%
正直に言ってくれてよかった（安心）：33.7%	第2位	気まずい（不安）：23.3% 正直に言ってくれてよかった（安心）：23.3%
何とも思わない（受容）：27.2%	第3位	つらい・むなしい（悲しみ）：20.5%
気まずい（不安）：24.3%	第4位	何とも思わない（受容）：19.9%

★回答の男女差に注目すると…

●女性＜男性 「仕方ない（あきらめ）」 女性56.8%（第1位）＜男性71.2%（第1位）

### Q3. 身近な相手からの気が進まない依頼や誘いを、あなたは「断る」ことができますか。



### Q4. 身近な相手からの気が進まない依頼や誘いを「断ることができないとき」の理由は何か。＜最大3つまで回答可＞

女性	順位	男性
相手と揉めたくない、相手を怒らせたくない：53.6%	第1位	相手と揉めたくない、相手を怒らせたくない：56.6%
断ることが悪いことに感じられる：34.9%	第2位	相手に嫌われたくない、良く思われたい：32.4%
相手に嫌われたくない、良く思われたい：28.3%	第3位	断ることが悪いことに感じられる：25.5%

★回答の男女差に注目すると…

●女性＞男性 「断ることが悪いことに感じられる」 女性34.9%（第2位）＞男性25.5%（第3位）

### Q5. 気が進まない依頼や誘いを断ることが難しいと感じることの多い身近な相手は、どんな関係の人ですか。＜最大3つまで回答可＞

女性	順位	男性
友人：45.2%	第1位	友人：41.4%
近所の人・地域の人：39.2%	第2位	近所の人・地域の人：31.0%
自分の親：15.1% 趣味・習い事などで一緒になる人：15.1%	第3位	配偶者・パートナー：27.6%

★回答の男女差に注目すると…

●女性＜男性 「配偶者・パートナー」 女性9.6%（第8位）＜男性27.6%（第3位）

身近な相手に

## 頼むのが

難しいと感じるのは  
どんな時？



身近な相手に依頼する・誘うことについて質問した市政モニターのアンケート結果で、一番多くの方が回答した項目は「どちらかといえば遠慮する」（女性49.7%/男性52.7%）でした。

男女ともに、2人に1人は遠慮する傾向があると言えます。

こんなこと頼んだら  
嫌われるかも…

どのタイミングで  
話しかけようか…

わかって  
もらえなかったら  
どうしよう…

上手く  
伝えられるかな…



断られたら  
イヤだなあ…

## 頼める時と頼めない時を比べてみると… 行動パターンが固定化しているかも

### 思い込みがブレーキになってる？

「夫・妻とは」「父親・母親とは」「息子・娘とは」「男・女とは」など、立場や役割について「こうあるべき」と思うことは、誰にでもあります。遠慮なく頼める時は、「頼む」内容が立場や役割と合っているから？ 逆に、立場や役割から外れることだから、遠慮してしまうのでは？

頼めないのは、自分自身の思い込みに縛られているせいかもしれません。

### 頼み慣れてないだけかも…

慣れていることをする時は、あまり負担を感じることはありません。例えば、野球選手が試合でヒットを打つために素振りの練習を繰り返すように、些細なことから「頼む」の練習を始めてみませんか？

病気・ケガの時や災害時など、どうしても頼まないといけないう状況になった時の「頼む」のハードルを下げることに役立ちます。

### 準備を整えていますか？

断られたことでショックを受けるのは、行き詰ってしまうからかもしれません。

断られた場合を事前に想定して、第2第3候補の人の目星を付けたり、方向転換のプランBを用意していれば、断られても次に切り替えれば良いだけで、ショックを受けても引きずることはありません。それなら、「頼む」ことのハードルが少し下がりますか？

### 「頼む」を遠慮がちな人は、 「断る」ことも苦手な傾向に

アンケート結果では、「頼む」と「断る」どちらか一方だけが苦手という人よりも、両方とも苦手という人の方が男女とも上回っていました。

また、「頼む」ことを遠慮しない人は、断られた時に「仕方ない（あきらめ）」や「何とも思わない（受容）」と感じる傾向がありました。「頼む」と「断る」はコインの裏表のような関係なのかもしれません。

## 「頼む」の流れをシミュレーション 相手の反応を前もって決めつけず、より良い関係に向けて

### ①「頼みたいこと」を伝えるとき

- 必要な情報や理由などを簡潔に
- 断られることも想定している
- 断られても関係はこじれない など

### ②返事を聴くまで

- 相手の返事を心穏やかに待つ など

### ③相手の返事があいまいなとき

- 「気が進まないなら無理せずそう言ってね」と伝える
- 「途中で気が変わったら止めるから教えてね」と伝える など

### ④希望どおりの結果でなくても

- 断られたことを、別れ際や次に会う時に引きずらない など

身近な相手 だから？でも？

## 断るのが

難しいと感じる相手は  
誰ですか？



身近な相手からの依頼や誘いを断ることについて質問した市政モニターのアンケート結果で「断ることができない」（たいてい+どちらかといえば）と回答した割合は、女性21.9%/男性23.9%でした。

思ったより少なく感じるかもしれませんが、5人に1人はいるということは、身近にいる確率は高いと言えます。

断ったら  
不機嫌になりそう…

気が進まないけど  
嫌われたくない…

私が断ったら  
他に頼む人  
いないよね…



断りたいって思う  
私が悪いのかも…

## 相手との関係性から考えてみると… アンケート結果からわかったこと

### 第1位（男女とも）：友人

友人といっても、親しさの度合いはさまざまです。何を言ってもきちんと受け止めてくれると思えるくらいの信頼関係が築けていれば大丈夫ですが、そこまでの関係でない相手だと難しく感じてしまいます。また、依頼・誘いの内容や相手の頼み方などにも、左右されます。

あなたのことを「何でも言うことを聞く人」だと思っている相手なら、友人を続けるのはしんどいだけかも。

### 第2位（男女とも）： 近所の人・地域の人

友人は気が合うか合わないで選べますが、近所や地域の方は自分では選べません。だからこそ、相手の機嫌を損ねないように注意深く考えがちになります。安全な距離感でほどほどの関係でいたいものですが、相手の性格や気質がわからない場合ほど、難しさが増します。

### 第3位（女性）：自分の親/ 趣味・習い事で一緒にいる人

親に対して自分の意見を言うことが難しいのは、幼い頃の関係を引きずっているからかもしれません。でも、その関係性は永遠に続かないし、絶対でもない。自分の意見と親の意見は、違って当然です。

趣味・習い事で一緒にいる人は、近所の人や地域の人と同様に、自分が安全な距離感を保ちつつ、ほどほどの関係でいたいものです。

### 第3位（男性）： 配偶者・パートナー

あなたにとって、配偶者・パートナーが一番近くで誰よりも信頼関係を築きたい相手ではありませんか？

「断る」のが難しいとあなたが感じるのと同様に、相手も問題だと感じているかもしれません。

まず、あなたの感情を書き出してみることから始めてみませんか。

## 「断る」ことをあきらめてしまう前に… 自分の気持ちに向き合ってみませんか

### ①明確な理由がなくても大丈夫

- 直感を信じる
- 「気が進まない」で十分
- 理由を聞かれて「NO」だけ伝えてもいい（理由を答えなくてもいい） など

### ②時間をかける

- すぐに答えられないなら、時間をかけて考えてもいい
- 相手が急かしたり待ってくれないなら、それを理由に断るのもあり など

### ③関係を断ち切りたくないなら

- 「次の機会にまた声をかけて」と伝える など

# こじれない『NO』との対話

やまき かおり  
八巻 香織

特定非営利活動法人 TEENSPPOST 代表理事

新しい子どもと大人の間を求めて、心の健康と心地よいコミュニケーションを共に作るNPOを1992年にスタート。著書「こじれない人間関係のレッスン」「気もちのリテラシー」「ひとりのできる ところの手あて」「ほどよい距離でつきあえるこじれないNOの伝え方」などがある。

## ほどよい距離がとれないなら

ある日、相談に来られた方のお話です。  
「私、みんなから嫌われているみたいなんです。姿を見せずに控えめにと、誰に言われるわけでもないんですけど、世間体とか人並みとか見えない空気のアツみみたいなものがあって。私が表に出ると、機嫌を損ねたり、見て見ぬ振りをする方とか、中には、自分勝手だとか怒り出す方もいて。私が小さくなって姿を隠していると、次から次へとトラブルが起きるので。差し障りのない関係でもそうですが、まあ一番大変なのは、家族とか職場とか友達との関係でしょうか。くっつきすぎてほどよい距離が取れなくなってしまいうんですよ。私は適度な距離と程よい関係をつくるお手伝いができるのに、お役に立てなくて。みなさん息苦しそうで、何もいいことはなくて、ほとほとまいりました。」

ご苦労されているそ  
の方にお名前を尋ねた  
ところ、「はい、NOと  
申します。人が持つ感  
情のひとつNOです」と  
いう返事が返ってきま  
した。

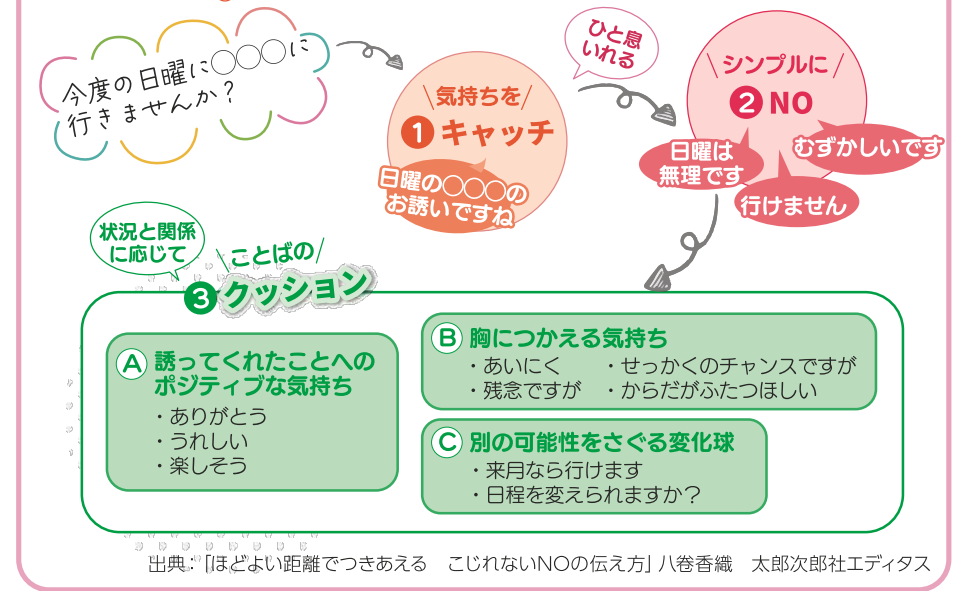


## できない自分を許してケアして

自分の一部分でありながら、なかったものとして切り捨てる対処…《NOという感情は不都合なもの》という思い込み、それはいったい誰にとつての不都合なのでしょう？

ヤングアダルトからミドルシニアまでに尋ねてみると、思い切ってNOを伝えても、相手の反応にひどく傷ついた体験が口々に出てきます。アサーティブ・トレーニング（気もちをスッキリ伝えるレッスン）では、相手がどうであれ、自分の自己表現を見直して、やり直せるステップを練習することで自分を助けていくのですが、かつてあまりにつらい体験があれば、似た場面を避けようとするのは当然のことです。しかし、思考停止したり蓋をすることで、ケアと成長の機会を失うのは残念なことです。子ども、女性、在日外国人、障害者、非正規労働者…立場の弱い人たちが理不尽に背負う生きにくさを手放すために、まずはできない自分を許しましょう。そして、コミュニケーションの新しいステップを学んでいきましょう。

## 『NO』を伝えるキャッチボール



## 気もちを認めて伝える

NOとは、命令でも拒絶でも無視でも評価でもありません。NOを認めなければ、相手に服従するか、関わりを回避するしかなくなります。違いを認めない同調圧力に甘んじたり、表面的には波風立たないけれど息苦しい関係ができあがります。そんな時、正直な身体は、頭痛、胃痛、肩こり、腰痛、様々な痛みや原因不明の症状としてSOSを出します。身体は伝えています「私が悪いわけではないよ」と。

気もちとは相手に伝える以前にまずは自分で認めるものです。自分の気もちを正直に認めることで心の健康は保たれ、伝え方を選ぶことができます。伝えることで関係が生まれます。

誠実なコミュニケーションの第一歩は自

分の気もちに味方することです。

気もちを認めて、NOを伝えるキャッチボール（上図）を練習しましょう。

- ★NOは、ポジティブな気もちと一緒に伝えることができます。
- ★NOを伝える筋力がつくと、NOを受け取る胆力もついてきます。
- ★NOを伝えると、YESも見えてきます。

さて、先ほどのNOさんはどうしているでしょうか？

「はい、ここにいますよ!」

もう閉じ込めることなく、存在を認めて、こまめにやりとりしてみたら、ほら、NOさん、だんだん元を取り戻してきたようです。



# 「イエス」も「ノー」も言える関係

～コミュニケーションと女性の人権～

かわ き た よし え  
川喜田 好恵

フェミニストカウンセラー

日本フェミニストカウンセリング学会所属。アメリカの大学院でフェミニストカウンセリングと出会い、1994年から大阪府女性総合センター（現ドーンセンター）にて相談事業コーディネーター。現在は女性センターでのスーパーヴィジョンや講演活動を行う。

## うまくできていますか？

「断る・断られる」  
「同意する・反対する」

人との関係で難しいと感じる場面はどんな時ですか？

何かを頼んだり、意見を聞かれたりした時、しっかり自分の思いを表現できていますでしょうか？

もともと、日本では人間関係に関してあいまいな表現をすることが多いのですが、特に女性は母親や妻として「人の世話をする」というジェンダー役割を与えられてきたことから、いつも相手を優先するよう社会化されてきました。



現在では、ジェンダー平等が言われ、役割上の縛りは減りつつあるものの、人との関係では「相手の思いを汲み、期待に応える」という無言の圧力が存在します。例えば、DVの被害者が圧倒的に女性であるのも体格や腕力の問題ではなく、女性は人の言うことをきいて当然という役割期待によるものです。

女性の側も「相手が不機嫌になるのが怖い」「嫌われたくない」などの思いで、自分の都合を抑えて相手の要望を聞き入れてしまうことが多いかもしれませんが、その分、自分が頼みごとをして断られると、相手が「頼みごとより自分を拒否している」ように感じて、傷ついてしまうことがあります。これまで自分は我慢して生きているのに、この相手は自分の思いを汲んでくれない、嫌われているのか…と。

自分を抑えて相手を優先し、相手から否定的な言動をされると傷ついてしまう、という関係は対等な関係ではありません。それでは、対等な関係ってどんな関係でしょう？

## 対等な人間関係って、どんな関係？

私たちは、それぞれ一人の人間として自分の考えや希望をもっています。人種や国籍、年齢や性別にかかわらず、一人ひとりが尊重されるべき存在だということは頭の中ではわかっています。では、一人ひとり違った人間がともに社会生活をする時、この違いにどのように折り合いをつけるか、自分も相手も大切にすることをどう築くかが問われています。

簡単な例で考えてみましょう。①お隣に町内会の役員を頼みたい、②友人と旅行をしたい、③人のいる場でタバコを吸いたい、等の場面はどうでしょう。①や②では、頼む側は無理やりその要望を押し付けることはできません。相手の都合や状況によっては自分の要望が通らないことを了解できます。③の場合、最近では「ここで吸っていいですか？」と相手の了解を確かめるはずで。

自分も相手も大切にするには「自分の思いや要望をきちんと伝える」とともに「相手の都合や状況をきちんと聞く」こ

とから始まります。「相手の同意や了解」があれば要望は通りますし、双方の思いや都合が合わない場合は「話しあう」こととなります。このプロセスがあれば、一方的な押し付けと受け取られたり、自分が否定されたと感じることもありません。「話しあい」や「相手の同意」がないと、その関係は一方的で長続きしません。最近では、相手の同意を確かめずに自分の欲求だけで性的関係に進めば、「セクシュアルハラスメント」や「性暴力」になることも理解されてきました。

対等な人間関係とは、自分も相手も尊重できる関係です。それにはまず自分を大切にできることが前提です。相手だけを優先して自分の気持ちを抑えたり、逆に自分の思いだけで相手におせっかいしたりも、対等な関係とは言えません。自分も相手も大切にできる対等な関係を築くには、自分の気持ちを正直に伝え、相手の思いや都合を確かめ、同意・了解の上で物事を進めることができる関係です。『ノー』を言える関係の中でこそ、人は自由になれるのです。

